

MyPyramid

ជំហានទោរក ព្យម្ភកមានសុខភាពល្អការតែប្រសើរឡើង

MyPyramid.gov



សំរាប់អាហារដែលមានជាតិភាគឃ្លឹក 2,000 គ្វកញ្ញវគ្គ ចំនួនចេញពីក្រុមមួយបន្ទីមួយ។ ទៅខាងក្រោម។ ដើម្បីរក ចំនួនដែលត្រូវសំរាប់អ្នក សូមទៅម៉ែលិបីប៉ែល MyPyramid.gov។

បរិភោគចំនួន ៦ មោនី រៀងរាល់ថ្វី។

បរិភោគចំនួន $2\frac{1}{2}$ ពេង ដ្ឋានរាល់ថ្វី។

បរិភោគចំនួន ២ ពេង រៀងរាល់ថ្វី។

ទី ៣ ពេង រៀងរាល់ថ្វី។
សំរាប់កេងកាយ ២ នាំ ឡើ ៨ នាំ គី ២ ពេង។

បរិភេទ 5 ½ មោង រៀងរាល់ថ្មី។

ស្រាវជ្រាវ និងការចិត្តដែលបានអ្នក រាយដំណឹងហាយ និងសកម្មភាពហាត់ប្រាការ

- ព្រៃទូរជាតិចំណែកសម្រាប់ប្រព័ន្ធផ្លូវការ និងប្រព័ន្ធទីផ្លូវការ របស់អ្នក ជាប្រចាំថ្ងៃ។
 - ត្រួតពិនិត្យការងារប្រចាំថ្ងៃ និងការងារប្រចាំសប្តាហ៍ 30 នាទី ស្មើនឹងការលើខ្លួនប្រចាំអាជីវកិច្ច។
 - ព្រៃទូរជាតិចំណែកសម្រាប់ប្រព័ន្ធផ្លូវការ និងប្រព័ន្ធទីផ្លូវការ របស់អ្នក ជាប្រចាំថ្ងៃ។
 - ត្រួតពិនិត្យការងារប្រចាំថ្ងៃ និងការងារប្រចាំសប្តាហ៍ 60 នាទី ស្មើនឹងការងារប្រចាំអាជីវកិច្ច។
 - ត្រួតពិនិត្យការងារប្រចាំថ្ងៃ និងការងារប្រចាំសប្តាហ៍ 60 នាទី ស្មើនឹងការងារប្រចាំអាជីវកិច្ច។



ត្រូវដឹងកំរឿនដោយភាគីខ្លោះ ស្ថារ និងអំបិល (សូមីយោម)។

- យកប្រកាសជាតិខ្លាត្វៃរបស់អ្នកមកពីគ្រឿ គ្រាបថ្មីរួមឱ្យប្រើប្រាស់និងប្រើប្រាស់បន្ទីទូទៅ
 - ធាក់កិត្តជាតិខ្លាត្វៃនេះ ដូចជាដី ហើរបញ្ញវិនិច្ឆ័ន់ ឬប្រុងសុខខ្លាត្វៃ និងចំណុះអាហាររំលែកមានជាតិខាងលើ។
 - តិន្នន័យមិនស្ថាក្រោប់អំពីភាពបានមានឱ្យជារស ដើម្បីក្រោខ្លាត្វៃជាបាប ខ្លាត្វៃចំណុះរួមឱ្យ និងស្ថាខ្លួនឱ្យមានសុខខ្លាត្វៃ។
 - ព្រឹត្តិការណ៍ដែលបាន និងតេសាស្ត្រដែលបានឱ្យមានកិច្ច។
គ្នា ដែលបានឱ្យមានកិច្ច និងបានឱ្យមានកិច្ច។

